

Cours : Présurvie hivernale

206.01

ÉQUIPEMENT PERSONNEL EN HIVER

Cours : 1 de 8

Temps : 15 minutes

Matériel disponible :



ÉQUIPEMENT PERSONNEL EN HIVER

15 MINUTES

INTRODUCTION

Quoi :

Durant cette leçon, nous vous enseignerons à connaître et à porter les vêtements d'hiver, ainsi que le matériel dont vous disposerez pour dormir dans votre bivouac.

Pourquoi :

Pour que vous soyez apte à porter les vêtements d'hiver de manière à respecter les principes de conservation de la chaleur.

POINTS D'ENSEIGNEMENTS

1. Vêtements
2. Séchage des vêtements
3. Matelas
4. Sac de couchage
5. Soins d'entretien et transport du sac de couchage

POINTS D'ENSEIGNEMENTS

1 de 5

INTRODUCTION

Étape # 1

consiste à connaître et à savoir bien porter les vêtements d'hiver.

DÉVELOPPEMENT

Tuque de tricot,

laine ou coton : couvre la tête le front et les oreilles.

Le cache-cou :

Tricot de coton destiné à protéger le cou et le visage mesure 24" x 72" (le port est facultatif).

Les sous-vêtements :

Isolants à mailles en tricot de coton qui comprennent le gilet à manches longues et le caleçon long.

La chemise-veste :

Sert de survêtement par temps chaud, mais qui sert de vêtements intérieurs le reste du temps.

Le pantalon léger :

Sert de survêtement par temps chaud, mais qui sert de vêtements intérieurs au printemps et au début de l'hiver.

Le parka de combat léger :

Vêtement en coton et en nylon formant un survêtement très léger à capuchon amovible. C'est le vêtement extérieur qui recouvre normalement la tenue de combat dans toute situation.

Le pantalon coupe vent :

Pantalon léger en coton et en nylon qui recouvre normalement le pantalon de combat.

_____ DÉVELOPPEMENT _____

Les mukluks :

Les semelles intérieures les chaussettes de laine et les gros bas de laine : les articles chaussant et les chaussettes doivent toujours être amples éviter de lacer les mukluks trop serrées.

Astuces

Quand on est à l'intérieur, le feutre (partie intérieur) doit être séparé de la partie extérieure pour empêcher l'humidité de se former et de geler quand vous sortirez.

Les mouffles intérieures et extérieures : Doivent être amples le revers est revêtu d'une bande de fourrure artificielle qui sert à réchauffer le nez et les joues en cas d'engelure mineure les mouffles intérieures ne devraient jamais être portées seules pour éviter que l'humidité ne détruise leurs propriétés isolantes.

Il faut les attacher avec une corde (longueur de vos 2 bras ouverts) pour éviter de les échapper dans la neige ou de tout simplement les perdre.

Le parka et le pantalon de camouflage : Se portent par-dessus le parka et le pantalon de nylon.

La chemise de laine : Se porte lorsque le froid est très intense.

_____ CONFIRMATION _____

Y a-t-il des questions?

_____ INTRODUCTION _____

Étape # 2

consiste à connaître les techniques pour le séchage des vêtements trempés et les vêtements humides.

_____ DÉVELOPPEMENT _____

Pour faire sécher les vêtements trempés :

Faites sécher chaque vêtement séparément.

Ne suspendez jamais quelques articles que se soit directement au-dessus d'un réchaud ou d'une source de chaleur, car il risque de tomber et de prendre feu.

Ne placez jamais quoi que se soit trop près d'un réchaud ou d'un tuyau chaud ; le nylon fond rapidement et la laine roussit rapidement

Ne suspendez jamais de vêtements au-dessus de récipients qui dégagent de la vapeur.

Pour faire sécher des vêtements humides :

Durant la marche, accrochez les vêtements humides à l'extérieur de votre sac à dos pour les faire sécher, froissez-les et secouez-les ou faites-les claquer vigoureusement avant de les porter.

Ne placez pas des vêtements humides dans votre sac de couchage pour les faire sécher. Vous ne réussirez qu'à faire passer l'humidité des vêtements à votre sac de couchage.

_____ CONFIRMATION _____

Y a-t-il des questions ?

INTRODUCTION

Étape # 3

consiste à utiliser adéquatement le matelas pneumatique.

DÉVELOPPEMENT

Auto gonflage :

Ouvrir la valve et dérouler le matelas il se remplira d'air en 5 minutes

Lorsque le matelas a l'épaisseur désirée, fermez la valve

Lorsque le matelas a été entreposé longtemps ou, les premiers jours où il sert, soufflez dans la valve pour l'aider à se remplir d'air

Lorsque la température est inférieure à 0 °C, gonflez le matelas seulement à l'aide du sac

CONFIRMATION

Y a-t-il des questions ?

INTRODUCTION

Étape # 4

consiste à connaître et à utiliser adéquatement le sac de couchage.

DÉVELOPPEMENT

Les 5 parties :

L'extérieur

L'intérieur

La doublure

Le capuchon

Le sac de transport imperméable

Utilisation du sac de couchage :

Étendre le sac sur le matelas pneumatique

Faire bouffer le duvet du sac de couchage pour en tirer le maximum de l'isolant

Pour que la tête reste couverte durant la nuit, faire passer les bras dans les deux boucles élastiques de chaque côté du capuchon

S'installer dans le sac

Quand vous vous levez, roulez le sac pour en expulser l'air chaud et humide, puis le faire bouffer et le rouler de nouveau

Remiser le sac de couchage ou le retourner complètement et l'aérer

INTRODUCTION

Étape #5

L'étape #5 consiste à expliquer les soins et l'entretien à apporter au sac de couchage ainsi que les préparatifs de transport du sac de couchage.

DÉVELOPPEMENT

Soins et entretien :

Examiner avec soins le sac avant de l'utiliser afin de déceler la présence de trous et d'accros. Il faut réparer sur-le-champ toutes les anomalies de l'enveloppe du sac sans quoi le duvet qui assure l'isolation sera perdu.

Garder le sac propre et toujours utiliser la doublure en flanelle

Sécher le sac de couchage chaque fois que vous en avez l'occasion les rabats deviennent très humides, car l'utilisateur respire sur eux en dormant et il faut les faire sécher souvent

Ne jamais mettre des vêtements humides dans le sac pour les faire sécher, car le sac ne fera qu'absorber l'humidité et perdra une partie de ses propriétés isolantes

Préparatifs de transport :

Mettre un sac à déchet à l'intérieur du sac de rangement du sac de couchage pour séparer ce dernier des autres articles qui s'y trouvent

Placer tous les articles dans le sac de rangement et serrer les cordons afin de le comprimer le plus possible

CONFIRMATION

Y a-t-il des questions ?

RÉCAPITULATION

Fournir une liste de matériel préparatoire

Distribuer la lettre d'information aux parents qui devrait contenir la liste d'effets personnels.
La réviser avec les candidats.

CONCLUSION

Quoi :

Durant cette leçon, nous vous avons enseigné à connaître et à porter les vêtements d'hiver, ainsi que le matériel dont vous disposerez pour dormir dans votre bivouac.

Renommer les points importants :

1. Vêtements
2. Séchage des vêtements
3. Matelas
4. Sac de couchage
5. Soins entretien et transport du sac de couchage

Pourquoi :

Pour que vous soyez apte à porter les vêtements d'hiver de manière à respecter les principes de conservation de la chaleur.

Motiver les candidats selon l'effort fourni et le standard atteint !